とうのしょう
広報 東庄
2013年 1月号 No.561

11月25日㈰、利根川河口堰管理所をスタート・ゴール地点にしたコジュリンマラソンが開催されました。町内の小中学生や親子連れをはじめとした299人のランナーは、爽やかな川風とともに走っていました。（関連記事9ページ）

年頭のごあいさつ

町民一人ひとりの笑顔が輝く町に

東庄町長
岩田 利雄

明けましておめでとうございます。

皆さまには輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、「支え合い 地域力」を基本理念として後期基本計画がスタートしました。今後も先進性・独自性のある施策を積極的に展開してまいります。

近年、地域医療をはじめ、本町の施策が全国から注目されています。長崎県川棚町の議会では「地域活性化事業補助金」が紹介されました。町民の「何かやってみたい」という気持ちを、町が積極的にバックアップしている点と、町民の代表が事業内容を精査し、補助金が決定されるという点が特徴的であるということで、高い評価をうけました。本町の取り組みが全国で評価されることは喜ばしい限りです。

また、昨年から始まった「行政協力員まちづくり会議」は、町内34区の代表者が集まり、直接ご意見をいただく貴重な会議です。これが軌道に乗れば、出前行政以上の成果が出ると考えています。

町は、子育てを応援し、進行している少子化をくい止めるべく、他市町に先駆けて中学生までの医療費の完全無償化や各種ワクチン接種の全額助成などを実施しています。また、将来を担う子供たちのために、小学校の適正配置や老朽化した給食センターについて、皆さまの意見を伺いながら、より良い教育環境の整備を進めてまいります。

私自身も、全国町村会副会長を仰せつかり、国の会議で発言する機会が増えています。地方自治体を代表し、主張すべきを主張し、同時に国の中枢で得た最先端の情報を東庄町の行政運営に活かしてまいりたいと思います。

人々が互いに思いやり、「おたがいさま」の心を持って支え合うことで、明るく住みよい地域社会が生まれると思います。東庄町議会と相携え、皆さまとともに、町民一人ひとりの笑顔が輝くまちづくりを目指して、まい進してまいります。ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆さまにとって幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げ年頭のご挨拶とさせていただきます。

迎春 2013年

謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆さまには、明るく希望に満ちた新年をお迎えのことと拝察申し上げます。

日に日に寒さも厳しくなりますが、四季のある日本に、そして、その恩恵を余すことなく受けられる我がまち、東庄に暮らす喜びを感じざるを得ません。

昨年は、国内では25年ぶりとなる金環日食が観測され宇宙の神秘と、太陽と月が織りなす天体ショーに魅了されました。また、4年に一度のオリンピックがロンドンで開催され、日本人選手の活躍と鍛え抜いた人間の計り知れない能力が深い感動を与えてくれました。

本町においては、第26回地域医療現地研究会で、保健・医療・福祉・介護の連携によるサービスが全国に紹介されたところです。これは、日ごろの取り組みが高く評価されたものであり、執行部は元より、携わってこられた医師、関係者そして議員各位に敬意を表する次第です。

さて、日本では、かつて人類が経験したことのない超高齢化が進んでおり、増大する社会保障費は、国政の論点になっているところでもあります。

もう一方では、少子化に歯止めがかからず、経済・社会保障・労働市場に留まらず、子どもの健やかな成長にも悪影響をもたらすことが懸念されております。

国・地方とも少子化対策には、各種施策を実施しておりますが、即効性のある対策を見いだすことに苦慮していることが現実であると言えます。

そのような中、本町においても検討が進められている小学校の統廃合は、喫緊の課題であると考えます。町の未来を担う子どもたちの為の、より良い教育環境を皆さんとともに検討して参りたいと存じます。

これからも、町民の皆さまとの太いパイプ役を果たしながら町執行部としっかりと手を携え、議会運営に臨んで参ります。

結びに、町民の皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

少子化の中でのより良い教育環境の整備に向けて

東庄町議会議長
鎌形 寿一

町の公共交通機関のあり方を考える

生活の足の確保は今後の大きな課題

今の日本は少子高齢化が進み、人口が減少する時代に突入しており、東庄町でもその傾向は強く表れています。地方では人口減に伴って、公共交通機関の利用者が年々減少しており、路線バスなどが廃止となる事例も報告されています。バスや電車などの交通機関が減便や廃止になると、それ以外の交通手段を持たない子どもや高齢者の「生活の足」が無くなり、外出や遠出が困難になってしまいます。町は、この「生活の足」を今後どのようにするか検討を重ねています。皆さんもこの機会に今後の公共交通のあり方について考えてみませんか。

平成24年4月1日現在の東庄町の高齢化率は28・85％です。国の研究機関の推計によれば3年後の2015年には33・6％、13年後の2025年には40・9％まで上昇すると見込まれており、そう遠くない将来には町民の約半数近くが高齢者になると予測されています。

公共交通機関が充実していない地方では、自動車などを自分で運転できるときには交通機関の不便さをあまり感じませんが、自動車などでの移動ができない場合、遠出はもとより近距離の移動も困難になってしまいます。

高齢者（特に単身高齢者）は、自家用車を持っていなかったり、身体的な理由などにより、移動手段を確保することが難しく、ちょっとした買い物や病院への通院なども容易なことではありません。

公共交通の現状

現在、町内の交通機関はＪＲ東日本の成田線、外出支援バス「おでかけ号」、東庄病院送迎車、タクシーがあり、皆さんの生活の足となっています。

◇ＪＲ東日本・成田線

東庄町にはＪＲ成田線の笹川駅と下総橘駅の2駅ありますが、利用者は年々減少傾向で、少子化に伴う通学者の減少や自動車の普及などが主な要因と考えられます。

◇外出支援バス

平成14年度から町内の循環バスとして外出支援バス「おでかけ号」の運行を行っています。誰でも無料で

【おでかけ号利用者数】

	町内巡回	旭中央病院	支援活動
平成18年度	11,841人	6,650人	1,360人
平成19年度	12,160人	6,313人	965人
平成20年度	11,135人	9,104人	1,146人
平成21年度	10,908人	8,243人	1,761人
平成22年度	11,145人	8,371人	1,345人
平成23年度	10,138人	7,106人	1,636人

自由に乗車することができ、「高齢の方が気軽に外出することで、生き生きとした生活を送れるように」との思いで始まりました。また、旭中央病院への通院者のみ利用できるバスが、東庄病院と旭中央病院の間を1日に3往復しており、皆さんの通院の足として活躍しています。

◇東庄病院送迎車

東庄病院は、通院の手助けのために送迎車（定員9人）を運行しています。迎えは橘駅を出発し東庄病院へ向かうルートと、旧役場を出発して東庄病院へ向かうルートの2本があります。帰りは10時、11時、12時の3便があり、運行ルートは決まっておらず、自宅の周辺など利用者の希望場所まで送ってくれます。

【東庄病院バス利用者数】

	迎　え	送　り
平成18年度	1,018人	4,070人
平成19年度	1,132人	4,057人
平成20年度	1,413人	4,483人
平成21年度	1,614人	4,617人
平成22年度	1,481人	4,183人
平成23年度	1,338人	4,101人

◇タクシー

町内には、2社のタクシー会社がJRの2駅を中心に営業しており、主に駅から目的地への交通手段として利用されています。

自分が高齢者になったとき

今は元気で身の回りのことは自分で何でもできる方でも、年齢を重ねるとともに思うようにならなくなるものです。皆さんは、ご自身が高齢になったときのことを想像したことはありますか。

例えば、健康を損ね通院治療が必要になったり、高齢で車の運転ができなくなり運転免許証を返納したりするなど―。もしものときに、家族が送迎などをしてくれれば良いのですが、若い人たちは忙しくて送迎まで手が回らなかったり、同居していなかったりするなど、家庭によって状況はさまざまです。

生活の足を考える

町は、バスやタクシー、デマンド交通などを含めて、今後何らかの交通手段の確保が必要だと考えています。しかし、費用を際限なく掛けられるものではなく、費用対効果のバランスを見極めながら、どのような手法が今後の東庄町に合うのかを良く考える必要があります。この交通手段は、町民の皆さんの足となり、日常生活を支える重要な生活基盤となります。これを機会に自分の将来や家族状況を考え、生活に欠かすことのできない公共交通がどうあるべきか考えてみませんか。

デマンド交通を知ろう

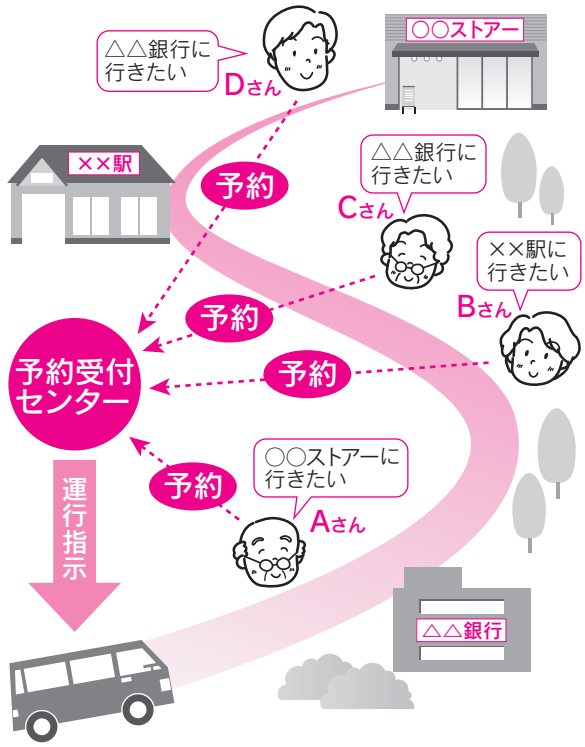
現在、「デマンド交通」と言われる手法が各地で採用されています。代表的なものは「自宅の前から乗り目的地で降りる。または、出先から自宅の前まで乗車する」といったシステムで、路線バスとタクシーの中間的な存在です。

タクシーとの違い

・必ずしも希望した時間に迎えに来るわけではない
・同じような時間帯で同じような行き先の人たちが相乗りで利用
・乗車料金が安く設定される場合が多い
・基本的に町外への運行をしない

路線バスとの違い

・自宅前まで送迎してくれる方式もある
・ダイヤ運行ではないので、ある程度なら送迎の時間を指定することができる
・利用するためには、その都度予約が必要
・目的地への最短ルートを通らないことが多いので、到着に時間がかかる場合がある



《図の場合の運行指示内容》

Aさん乗車 ⇒ Bさん乗車 ⇒ Cさん乗車 ⇒ ××駅でBさん降車 ⇒
Dさん乗車 ⇒ ○○ストアーでAさん降車 ⇒ △△銀行でCさん、Dさん降車

町民の皆さんの健康を守るため

東庄病院は医療機器の更新を行いました

東庄病院は、古くなった機器の更新を平成24年11月に行いました。

今回の更新により、各機器とも性能が格段に向上しました。以前より良質な画像を得ることはもちろん、検査に掛かる時間が短縮され、撮影による被曝量が大幅に低減されます。これらの新しい機器の導入により、今まで以上に病気の早期発見を行い、治療に役立ててまいります。

更新された医療機器

・CT装置（コンピュータ断層撮影）
・一般撮影用X線撮影装置（レントゲン撮影装置）
・回診用X線撮影装置（レントゲン撮影装置）
・超音波画像診断装置（エコー検査装置）
・無線対応カセッテ型DR装置（レントゲン撮影の画像を得るための装置で、従来のフィルムに替わるもの）

問い合わせ　国保東庄病院 ☎㊽1177

家族介護教室開催

知って得する「新しい介護」を学ぼう

介護が必要な人の力を効果的に利用し、支援する「新しい介護」を学んでみませんか。

日程　2月8日㈮ 人の動きを知ろう①（起き上がり、立ち上がり等）
2月12日㈫ 人の動きを知ろう②（移乗動作のコツ）
2月21日㈭ 入浴のケア（その人らしい入浴を介助するために）

時間　午後2時～午後3時30分

場所　町保健福祉総合センター

対象　在宅介護をされている方、新しい介護に興味のある方

参加費　無料

定員　各講座15人（申込先着順）
※1講座だけの参加も可能

申込方法　電話での申し込み

申込締切　2月4日㈪

申し込み・問い合わせ　町保健福祉総合センター内 地域包括支援センター ☎㊽3155

町住家災害見舞金の手続きはお済ですか

町は、東日本大震災により被災した住家の修繕に10万円以上の支出が見込まれる世帯に住家災害見舞金を支給しています。まだ手続きがお済でない方は必要書類を持参し、窓口にお越しください。

受付場所　役場2階 総務課 庶務係窓口

受付時間　午前8時30分から午後5時15分（土・日、祝日除く）

必要書類　①見積書または領収書など修繕費用がわかるもの
②見舞金の振込先となる口座の通帳（世帯主名義に限る）
③印鑑
④世帯主の身分証明書（代理人が申請する場合、代理人のもの）

問い合わせ
総務課 庶務係 ☎86-6082

町内公共施設の放射線量測定結果

【単位：マイクロシーベルト毎時】

測定場所	12月12日	
	0.5m	1.0m
東庄中学校	0.10	0.09
平山青年館	0.09	0.10
東庄ふれあい公園	0.08	0.07
東庄町児童館	0.09	0.09
東庄ふれあいセンター	0.11	0.11
町保健福祉総合センター	0.10	0.10
東今泉揚排水機場	0.09	0.09
水資源機構利根川河口堰管理所	0.11	0.11
東庄町役場	0.10	0.10
東庄県民の森	0.09	0.08

測定場所	12月12日	
	0.5m	1.0m
笹川小学校	0.06	0.06
神代小学校	0.07	0.07
橘小学校	0.07	0.07
石出小学校	0.08	0.08
東城小学校	0.12	0.11
笹川幼稚園	0.06	0.06
橘幼稚園	0.08	0.07
笹川中央保育園	0.08	0.08
橘保育園	0.12	0.11
神代保育園	0.09	0.09

問い合わせ　町民課 生活環境係 ☎86-6072

税務署からのお知らせ

確定申告書の作成会・所得税の決算説明会を開催します

税務署では、所得税・贈与税・個人消費税の確定申告作成会場を次のとおり設置します。会場が混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがありますので、早めにお越しください。

確定申告書作成会場

期間　1月28日㈪～3月15日㈮
（土日祝日除く）
受付時間　午前8時30分～
（提出は午後5時まで）
相談時間　午前9時～午後5時
※右記期間以外は申告書作成会場がありません。お待ちいただく場合がありますことをご了承ください。

所得税決算説明会・消費税等説明会

税務署では、個人で事業や農業、不動産貸付をしている方を対象に、所得税の決算の仕方や消費税および地方消費税の申告書作成などについて、下の表のとおり説明会を開催します。

問い合わせ
佐原税務署　個人課税第1部門
☎㊿1331（内線141）

【所得税決算・消費税等説明会】

開催日	会　場	事　項
1月16日㈬	香取市役所 本庁	13:30～14:50 所得税の決算の仕方ほか 15:00～16:00 消費税関係
1月17日㈭	多古町役場	
1月18日㈮	神崎町役場	
1月22日㈫	東庄町役場	
1月23日㈬	香取市役所 山田支所	

町への提言・意見

皆さんの声をお待ちしています

住みやすいまちづくりを目指すため、皆さんの提案や意見をお聞かせください。日ごろ、町政に対して感じていることや考えていること、よくわからないので聞いてみたいことなどを、お気軽にお寄せください。

郵便のほか、インターネットでも受け付けています。使いやすい方をご利用ください。

手紙での出し方

今月号の広報東庄に折り込みの用紙を利用して、「町への提言・意見」を出すことができます。切手は貼らずに、郵便ポストまたは役場1階ロビーの専用箱に投かんしてください。

町ホームページから

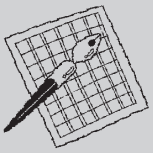
町のホームページ上でインターネットを活用した「町への提言・意見」も同時に開設しました。専用の入力フォームから投稿できます。

記入、投稿にあたってのお願い

手紙の記入やインターネットでの投稿にあたっては、ご面倒でも必須事項のご記入を忘れずにお願いします。

問い合わせ
総務課 企画財政係 ☎86-6084

町長日誌（11月）



2日　庁議、長野県飯綱町との交流会
3日　文化祭、ふれあいまつり
6日　千葉県町村会役員会（自治会館）・知事への要望（県庁）
8日　常陸宮妃殿下歓迎午餐会（オークラ千葉ホテル）・日赤支部創立120周年記念千葉県赤十字大会（文化会館）
11日　職員採用二次試験
13日　地方公務員災害補償基金代表者委員会（全国町村会館）、香取市東庄町病院組合議会定例会（香取市山田支所）
14日　千葉県国民健康保険団体連合会理事会（国保会館）、千葉県農政審議会（県庁）
16日　千葉県後期高齢者医療広域連合定例会（ポートプラザ千葉）
17日　みんなで人権を考えるつどいin東庄
18日　消防団小型ポンプ交付式、復興支援・山本譲二ディナーショー
20日　全国町村会正副会長会・理事会（全国町村会館）
21日　全国町村長大会（ＮＨＫホール）、笹川地区議員団・区長会懇談会
22日　防災会議
26日　千葉県町村長自治研修会（都市センターホテル）
27日　千葉県町村会定例会（都市センターホテル）、千葉県市町村職員共済組合理事会・組合会（オークラ千葉ホテル）
28日　千葉県土地開発公社理事会・千葉県総合事務組合議会（自治会館）
29日　自衛隊進行訓練激励、庁議・課長会議
30日　千葉県国保直営診療施設協会医療学会（オークラ千葉ホテル）

東庄版ふるさと納税

東庄ふるさと応援基金を募集

町は、個性豊かな東庄のまちづくりに役立てるため「東庄ふるさと応援基金」を設け、寄附を受け入れており、平成24年11月末現在、1013万2173円もの寄附が寄せられています。

使い道の決め方

寄附により積み立てた基金は東庄のまちづくりに充てられます。町民の皆さまの意見を反映しながら事業を行うため、基金の使い道を決める際には「使途選定委員会」を設置し、町民から10人ほど委員を選びます。

東庄町に寄附する手順

①寄附の連絡　寄附の意向を東庄町役場に連絡

②納付書と申込書の発送　寄附金の納付書と寄附申込書を発送します。申込書では、町へのメッセージと、寄附者の個人情報の取り扱いに関する意向を確認します。寄附者を匿名とすることも可能です。

③寄附金の払い込み　納付書でお近くの金融機関で寄附金を払い込んでください。払い込み後に金融機関から渡される控えが領収書になります。大切に保管してください。

確定申告での税控除

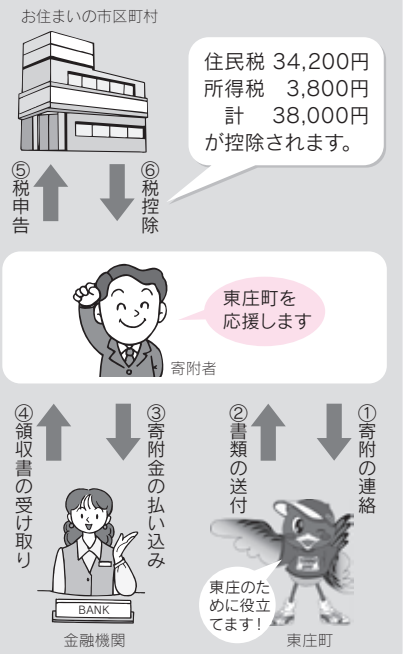
寄附に充てた支出は、翌年に領収書を添えて確定申告をすると、所得税・住民税の控除の対象となります。所得や寄付金に応じて控除の額は変動します。詳細はお住まいの市町村の税担当にお問い合わせください。

寄附の申し込み・問い合わせ

総務課 企画財政係 ☎㊻6084

ふるさと納税のしくみ

※年収700万円で家族構成が夫婦+扶養2人、所得税10%、住民税率10%の人が40,000円寄附する場合の例（平成24年12月現在）



2月9日～11日　「快速ＳＬおいでよ銚子号」がやって来る

蒸気機関車が佐原～銚子間を走る!!

笹川駅で歓迎セレモニー＆特産品販売

房総の観光キャンペーン「おいでよ房総 春！いろどり」の一環として、「快速ＳＬおいでよ銚子号」が佐原駅から銚子駅の間を運行します。先頭で列車をけん引するのはＣ61-20号機で、古き良きＳＬが成田線を走るのは43年ぶりのことです。また、２月２日㈯～７日㈭には試運転が予定されています。ＳＬの運転・試運転日に、沿線で外に洗濯物などを干しておくと排煙により汚れる場合がありますのでご注意ください。

運転日　２月９日㈯、10日㈰、11日㈪

運行予定

・快速ＳＬおいでよ銚子号
　佐原駅（午後１時53分発）→笹川駅（午後２時18分着・午後３時発）→銚子駅（午後３時47分着）

・快速ＤＬおいでよ佐原号
　銚子駅（午前10時37分発）→笹川駅（午前11時12分着・正午発）→佐原駅（午後０時30分着）

※ＳＬは下りのみ運行。上り（銚子駅～佐原駅間）は、ディーゼル機関車が車両をけん引します。

笹川駅イベント

２月９日には、笹川駅で歓迎セレモニーが行われます。また、停車時のイベントとして２月９日～11日の間、町の特産品を販売する「天保うまいもん市場」を開催しますので、どうぞお越しください。

手を振ろうプロジェクト

役場庁舎南側の広場で子どもたちを中心に「手を振ろうプロジェクト」を開催します。詳細は２月号でお知らせします。

ゴールまで駆け抜けました！

コジュリンマラソン

透き通るような青空となった11月25日㈰に、利根川河口堰管理所の周辺をコースとしてコジュリンマラソンが開催され、町内をはじめ、大人から子どもまで299人のランナーが出場しました。日ごろの練習の成果を競い合う本格ランナーや、親子で仲良くゴールまでがんばった初心者ランナーの懸命な走りに、コース沿道では家族や住民の方が暖かな声援を送っていました。

《各部門優勝者》ファミリー1km　野口颯汰・忠典（竜神台）、小学生低学年1km　高橋聖也（平山）、小学生高学年男子2km　金谷将伸（旭市）、小学生高学年女子2km　斎田りな（香取市）、中学生男子3km　飯田貴之（大木戸）、中学生女子3km　郡ひなた（竜神台）、一般男子5km　飯田恭平（大友）、一般女子3km　松尾祐子（羽計台）

懸命の走りでたすきをつなぐ

町小学校駅伝大会

11月21日㈬、晴れ渡る空の下で町小学校駅伝大会が開催されました。会場となった東庄中学校下の桁沼耕地には保護者たちも応援に駆け付け、懸命の走りで必死にたすきを繋ぐ児童たちに大きな声援を送っていました。結果は、１区の途中から先頭を走っていた笹川小学校がその後も１位を譲ることなく、優勝のゴールテープを切り、２連覇を達成しました。

《総合成績》1位 笹川小学校（49分35秒）、2位 神代小学校（50分6秒）、3位 橘小学校（50分34秒）

《区間賞》1区 木内愛那（笹川）、2区 菅谷龍輝（笹川）、3区 大坂悠乃（笹川）、4区 飯田朋樹（神代）、5区 小林亜由佳（橘）、6区 髙橋寛弥（笹川）、7区 多田楓（笹川）、8区 荒井祐樹（神代）

▲青野太笋直筆の屏風を眺める児童たち

地元の偉人と俳句の楽しさを学ぶ

東城小３・４年特別授業

12月14日㈮、東城小学校で町郷土史研究会の長谷川康夫さんと、小南出身の俳人・青野太笋（たきょう）を先祖に持つ青野委子（ともこ）さんを講師に迎え、３・４年生の俳句特別授業が行われました。授業では、あの小林一茶も何度か滞在した青野太笋の屋敷の場所に、今の東城小は建っているということが紹介されました。その後、小林一茶と青野太笋の俳句を声に出して読み、意味や情景を味わいました。児童たちは「地元に偉人がいて驚いた。これからは俳句に親しんでいきたい」と、感想を話していました。

いじめや人権について考えよう

みんなで人権を考える集いin東庄

11月17日㈯に町公民館で、人権啓発活動の一環として「みんなで人権を考える集いin東庄」が開催されました。イベントは東庄中学校吹奏楽部の演奏で始まり、香取郡市中学生人権作文の発表があり、東庄中学校からは平野優さんと武田真由子さんが、いじめ問題と人権に関する作文を読み上げました。そして、作家の落合恵子さんによる「ＨＵＧのとき…誰かを、そして自分を抱きしめよう」をテーマにした講演では、差別や偏見などの人権に関しての話や自らの生い立ちを語り、大勢の観客たちは聞き入っていました。

いきいき子育て

わくわく児童館

笑いあり涙ありの児童館運動会

10月27日㈯、秋晴れの下で児童館運動会が開催され、幼児37人、小学生37人と、おじいちゃんおばあちゃんやボランティアの方々、そして応援に駆け付けた保護者たち総勢229人が参加しました。

2才になったばかりの幼児たちによるリレーでは、コーナーをまわり、次々にバトンを渡していました。応援に駆け付けた保護者は風にも負けないほどの大きな声援を子どもたちに送り、運動会を見に来た人たちは一生懸命に競技を頑張る子どもたちに元気や笑顔、感動をもらっていました。盛大に開催された運動会に協力していただいた、小学生やボランティアの方々、来賓の皆さまありがとうございました。

小学生最後の年に選手・ボランティアで大活躍した池永幸平くん

ぼくは、児童館の運動会に0才のころから参加しています。最後となる今年は、ボランティアとして招集係やパン食い競争の準備を行い、選手としては白組で力いっぱい頑張りました。紅白リレーでは小さな子から大きな子、全員で走りました。笑いあり、涙ありのとても楽しい運動会になりました。皆が笑顔になれる児童館の運動会を、これからも続けていってほしいと思います。

▲頑張って走るよ！幼児によるリレー

やきいも会

さて問題です、さつまいもを日本で一番多く作っているのは何県でしょう？（答えは本文の最後）

11月23日㈮、町内の小学1年生から3年生を対象に「やきいも会」を開催し、23名が参加しました。当日はあいにくの雨でしたが、おいもはふかしいもにして食べました。集まった子どもたちは児童館の中で、クイズにゲーム、いものスタンプづくりを皆で楽しみました。どの活動も、上級生が下級生を思いやりながら、全員で積極的に取り組みました。

答え
1位 鹿児島県（35万トン）
2位 茨城県（16万トン）
3位 千葉県（11万トン）

▲みんなでいものスタンプづくり

食について考えてみよう

ヘルスメイトの食育コラム 7

貧血を予防しよう

皆さんが良く知っている貧血の多くは「鉄欠乏貧血」で、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足することで発生し、女性に多くみられます。

貧血を予防するためには、日ごろの食生活を見直し、鉄分を多く含む食品などを積極的にとることが大切です。赤血球を作るために良質なたんぱく質や鉄分、造血作用のあるビタミンB2・B6・B12、葉酸、鉄分の吸収効率を上げるビタミンCなどを、1日3食規則正しく食べて摂取しましょう。また、よくかんで食べることで、胃液がより分泌され、鉄分の吸収が促進されます。鉄分は単体では吸収されづらい成分です。食べ合わせの工夫や、よく噛んで食事を取ることで吸収の効率を上げ、貧血を予防しましょう。

貧血を予防する食材選びのポイント

吸収率が高いヘム鉄を多く含むレバーなどの動物性食品を、緑黄色野菜や香味野菜と組み合わせましょう。

〈主　食〉ご飯を毎食食べてエネルギー補給をしよう。
〈主　菜〉鉄分が豊富なレバー、赤身の肉や魚などを取りましょう。匂いが気になる場合は、にんにくなどの香味野菜と組み合わせると食べやすくなります。
〈副　菜〉鉄分が豊富で造血作用のあるほうれん草や春菊、ニラなどの濃い緑の野菜やひじきを食べるように心掛けましょう。
〈その他〉ビタミンCが豊富ないちごやみかん、レモン、鉄分の豊富なドライプルーン、干しぶどうなどがおすすめです。

1月25日㈮は、町役場で献血が行われます。冬は輸血用血液が不足しやすい季節ですので、ご協力をお願いします。献血会場では、ヘルスメイト特製の鉄分たっぷりメニューの試食もあります。

健康づくりの里から

特別障害者手当と障害児福祉手当制度をご存じですか

著しく重度の障害があり、在宅で常時の介護を必要とする方に、その負担の一助となることを目的に特別障害者手当と障害児福祉手当制度があります。

支給を受けるためには申請が必要です。なお、本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定額を超える場合には、手当は支給されません。

支給は2月、5月、8月、11月の年4回です。

詳しい支給要件などについては、下記の問い合わせ先へご連絡ください。

◇特別障害者手当

対象　①重度の障害のある20歳以上の方
②在宅であること（入院3カ月以内）
③障害者支援施設や養護老人ホームなどに入所していない方
④本人が受給する
給付額　月額26,260円

◇障害児福祉手当

対象　①重度の障害のある20歳未満の障害児
②在宅のみ（入院可）
③肢体不自由児施設などの施設に入所していない方
④本人が受給
給付額　月額14,280円

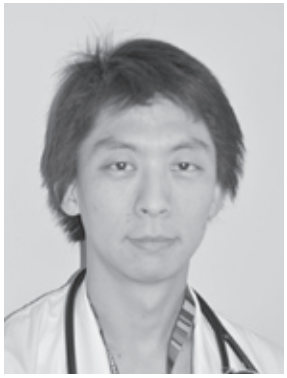
問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 福祉係
☎80-3300

医療の窓

脳卒中とＣＴ検査

突然片方の手足の動きが悪くなった、突然片方の顔の動きが悪くなった、突然言葉がでてこない…。このような症状があると脳卒中が強く疑われる事はご存じだと思います。また、糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・心房細動といった不整脈があると脳卒中のリスクが高まり注意が必要です。

脳卒中は大きく二つのタイプに分かれ、脳の血管がつまる「脳梗塞」と、脳の血管がやぶける「脳出血」にわかれます。この二つは同じような症状がでるため、本人の状態だけでは脳卒中がおきていることは予想できますが「脳梗塞」か「脳出血」、どちらが起きたかを診断する事は困難です。



国保東庄病院
鈴木（すずき） 孝典（たかのり） 医師

しかし、この二つの病気は治療方法がまったく異なります。脳梗塞の場合は血液をサラサラにする治療が必要ですが、言葉を換えれば血液が止まりにくくなるような治療を行います。また血液の流れを良くするために、一時的に血圧が高めになっても経過をみることがあります。一方、脳出血の場合、出血が進まないように血液をサラサラにする薬を内服していればそれを中断し、血圧を低めにコントロールします。

このように、脳梗塞と脳出血は症状が似ていますが、治療方法が異なるため、検査をして正確な診断をすることが大切です。検査にはコンピュータ断層撮影装置（略称：ＣＴ）を用います。ＣＴでは脳出血の場合病変は画像上白く写り、脳梗塞の場合は逆に死んでしまった脳細胞が黒く写ってきます。ただし、脳梗塞の初期の段階では、まだ脳細胞が完全に死滅しているわけではないので、症状があるのにＣＴに映らない時期があります。発症から3～6時間くらいからわずかに変化が見られるようになり、だいたい一晩たつと写真にはっきりと写るようになります。

病気がおきてから間もない急性期の診断ではＣＴが有効ですが、過去の脳卒中やＣＴでは映らないような微細な病気を調べる時には核磁気共鳴画像法（略称：ＭＲＩ）の方がより詳細に評価を行う事ができます。残念ながらＭＲＩは東庄病院にはないため、検査が必要な場合にはそれが行える病院に、ご紹介することになります。

一方のＣＴですが、東庄病院は11月に新しい物にかわり、以前より鮮明に多機能の撮影を行えるようになりました。診察時に症状に応じて適宜検査を行っていきます。

東庄病院の診療日

1/4～2/10

年始は1月3日㈭まで休診となります。

内　科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86－1177

消・費・生・活 よくある相談

相談日 10・24・31日の木曜日

会場 保健福祉総合センター
時間 9:00～12:00、13:00～16:00

身近な消費生活で起こるトラブルの相談事例と、その解決法を、消費生活相談員がわかりやすくお知らせします。

温かいけど・・長時間の使用には注意を！

事例　カイロで低温やけど

靴下の上から足首にカイロを24時間継続して貼っていた。はがしたところ、皮膚が赤くなり、水ぶくれができていた。

お答えします　低温やけどとは、体温よりやや高めのものが皮膚の同じ場所に長時間接触し続けることで起きます。カイロは多くの種類が販売されていますが、使用する時は、取扱説明書をよく読んで正しく使うことが大切です。

・長時間一カ所に継続して貼ったり、圧迫しないようにしましょう。睡眠中は使用しないようにしましょう。

・湯たんぽや、電気あんか、ホットカーペットなども低温やけどにつながる可能性があります。使用方法には十分注意しましょう。

簡単・手軽に使用できる品物は、取り扱い説明書を読まずに使ってしまいがちです。事故を防ぐためにも、普段から説明書を見る癖をつけましょう。

悪質商法等の撲滅に向けた消費生活被害対策キャンペーン実施中（12月５日～３月10日）です。

「おいしい話」や「怪しい訪問」に相談する勇気を！悪質商法をみんなでシャットアウト！

http://www.chiba-shouhisha-campaign.jp/

問い合わせ　東庄町消費生活相談 ☎86-6075

国民年金

保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、便利でお得な口座振替があります。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落としにすると月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い１年前納や６カ月前納があります。

平成25年度保険料の口座振替による１年前納や６カ月前納の申込期限は、２月末日ですのでご注意ください。

◇平成24年度保険料額

月　額	14,980円
６カ月分	89,880円
年　額	179,760円

	口座振替	現金納付
１年前納	175,990円	176,570円
（割引額）	（3,770円）	（3,190円）
半年前納	88,860円	89,150円
（割引額）	（1,020円）	（730円）
早割制度	14,930円	―――
（割引額）	（50円）	

問い合わせ
町民課 国保年金係 ☎86-6071

シリーズ ノーマライゼーション㉘

～働くこと 生きること～ 北総育成園

障害のある人もない人も共に暮らせる地域づくり

このコーナーは、誰もが思いやりを感じられる町を皆さんとつくっていくため、障害などに関する知識や情報をお知らせします。
健康福祉課 福祉係 ☎80-3300

北総育成園は昭和49年に知的障害者入所施設として設立されました。

来年40周年を迎え、現在は障害者入所支援施設（生活介護）として75人（内東庄町の方３人）が生活しています。

どんなに障害が重くても、大人として生きるということは「働くこと生きること」。やる事のある暮らしのなかに身を置くということです。

現在北総育成園は、農耕・園芸・木工・陶芸・手芸介護・林産（椎茸・どくだみ）・紙工芸と、７つの作業班を稼働させ、午前９時から午後３時30分までそれぞれ活動しています。

それは、毎日の小さな積み重ねの上に形つくられたものであり、「この人たちを失業者にしない」、同時に一人ひとりの個性と潜在能力を引き出す事を目的としています。

東庄の豊かな自然と温かな地域の皆さまに育まれ、今はシクラメン・切干大根・干支人形などの出荷に追われています。

また、地域福祉の一翼を担うべく、短期入所事業・日中一時支援事業・相談支援事業も行なっております。ぜひお気軽にご相談ください。お待ちしています。

▲紙工芸班による作品（干支人形）

北総育成園
笹川い5852 ☎86-3003

輝いてるね 262

橋場 千尋さん

はしばちひろ　平成4.3.28生まれ・20歳
おひつじ座　ＡＢ型　身長157cm　新宿

優しい先輩たちに支えられ成長の毎日

ビニールなどに柄や文字を印刷して、お菓子のパッケージなどを作る工場に勤務しています。きれいな製品を作るのは難しく、ときに一人で大きな機械を扱うため、操作のマニュアルなどを覚えるのはとても大変ですが、困ったことがあると先輩たちが優しく救いの手を差し伸べてくれるので、良い職場環境で作業を行っています。

働き始めて半年が経ち、だんだんと仕事を覚えてきました。今後はミス無く、確実に業務こなし、一人前になれるよう頑張っていきたいと思います。

趣味は映画観賞で、特に洋画の「トランスフォーマーシリーズ」がお気に入り。自動車などからロボットへ変形する場面や、大迫力の戦闘シーンは美しいＣＧで描かれ、見ごたえ十分のおすすめ映画です。

★趣味
映画鑑賞、旅行
★好きな男性のタイプ
一緒にいて安心できる人

知っ得 交通安全 Memo（メモ）

飲酒運転は絶対にしてはいけません

飲酒運転は平成19年９月に厳罰化、平成21年６月には悪質・危険運転車に対する行政処分が強化されましたが、依然として悲惨な事故は後を絶ちません。飲酒運転は重大な交通事故に直結する極めて悪質・危険な犯罪です。

飲酒運転はなぜ危険か

アルコールはたとえ少量しか飲んでいない場合でも、脳の機能をまひさせます。「酔う」とは、血液中のアルコールが、理性や判断を司る大脳皮質の活動をコントロールしている「網様体」がまひした状態を言い、知覚や運動能力の低下、足元のふらつきなどの症状が現れ、安全運転に必要な情報処理能力や注意力、判断力が著しく損なわれます。

こんなことにもご注意を

・ちょっとしか飲んでないから平気？
お酒に強いと言われる人であっても、少しのアルコールが運転に悪影響をおよぼすことが研究により判明しています。

・仮眠したから大丈夫？
個人差はありますが、ビールの中ビン（500ml）を分解するのに約４時間かかります。多少の仮眠や休憩ではアルコールは体から抜けません。

東庄町俳友会

筑波嶺の紫紺深めて寒に入る　鈴木とし子
追羽子の人気あつめし負け上手　星野　清風
畳替え藺草の青が光りけり　青柳扶美子
松竹梅生けし客間に迎えられ　大柳　さく
引っ越しの日やさやうなら木守柿　菅谷　貞夫
百歳を生きたる母と初御空　野口　久子
記すことの多き一日や初日記　海宝　和子
薮の中ひと際目立つ烏瓜　岩井　一江
埋火や戦後の暮らし今隣国　鈴木　満
着ぶくれて遊船利根を下りけり　鈴木　祐一
大利根の水面を叩く初時雨　岩瀬　乙子

県民の森 野鳥観察会

東庄県民の森に隣接した夏目の堰には、毎年多くの白鳥やカモなどが、はるか遠くのシベリアから海を渡って訪れます。優雅で愛らしい冬の使者・白鳥を見に来ませんか。

日時　２月11日㈪ 9:00 ～ 11:30
場所　東庄県民の森周辺
対象　小学生以上（小学生児童は保護者同伴）
募集　30人（申し込み順）
参加費　200円
持物　飲み物、望遠鏡、筆記用具
※野外での観察となります。寒さ対策をして参加してください。
申し込み・問い合わせ
東庄県民の森 ☎87-0393

味噌加工承ります

製作数　16樽（先着順）
料金　１樽（20kg）10,000円
仕込み　１月下旬
申し込み・問い合わせ
東庄町漬物等開発研究会
東庄ふれあいセンター ☎87-1116

教育相談

学校･家庭での教育問題について、気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守ります。

日時　１月16日㈬ 13:30 ～ 16:00
会場　町公民館 第１会議室
※上記に限らず相談は随時受付
教育課 学校教育係 ☎86-2311

ケーキづくり講習会

プロの技術を見ながら本格的なスイーツづくりをしてみませんか。

日時　２月23日㈯ 9:00 ～
場所　東庄ふれあいセンター
持物　エプロン、三角巾、筆記用具
人数　24人（先着順）
費用　500円
申込期間　１月７日㈪から
申し込み・問い合わせ
まちづくり課 産業振興係 ☎86-6076

おはなしボランティアたんぽぽの会 第９回おはなし会

日時　１月12日㈯ 14:30 ～
場所　町公民館視聴覚室
内容　①もうすぐおしょうがつ
②いいおかお
③きゃっきゃキャベツ
教育課 生涯学習係 ☎86-1221

千葉県の最低賃金は時間額756円です

使用者も労働者も最低賃金を必ず確認しましょう。なお、特定の業種に関しては特定最低賃金が適用される場合があります。詳細については、千葉県労働局または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

問い合わせ
千葉労働局賃金室
☎043-221-2328
銚子労働基準監督署
☎0479-22-8100

あき竹城さんの講演会を開催します

あき竹城さんを迎え、「キラキラ輝く、人生のために」をテーマに講演会を行います。

日時　２月24日㈰ 13:30 ～（開場 13:00）
会場　町公民館 大ホール
入場料　無料（町公民館の窓口にて入場整理券をお一人さま２枚まで配布）
配布開始日　１月24日㈭ 8:30 ～
定員　350人（全席自由席）
※未就学児の同伴・入場不可
問い合わせ　町公民館 ☎86-1221

11月の届出

おすこやかに

◇出生

子の氏名	父	母	区
布施 浩義（はるき）	義長	光花	夏目
河津 汐莉（しおり）	善友	友貴	青馬
向後 深尋（みひろ）	喜一朗	順子	大久保
堀江 遥（はるか）	秀規	幸枝	大久保
漆山 櫂（かい）	剛広	茜	社宅

おしあわせに

◇婚姻

夫	妻	区
石井 大佑	塚本あゆみ	大木戸
宮本 健太	窪田 江里	龍神台

やすらかに

◇死亡

氏名	年齢	区
越川 秀雄	59	菰敷
横田喜久枝	79	新田
岩瀬 年元	91	羽計
高橋 孝雄	77	高部
田谷 光江	53	羽計
鎌形 正徳	64	小座
花香 昭	75	舟戸
野口 タケ	88	東今泉
多部田宗司	81	鹿野戸
山本 アキ	87	根方
石毛 彦治	93	鹿野戸
花香 みつ	85	舟戸
鈴木 セツ	80	夏目
石毛 さた	87	宿浜
山田 正文	70	龍神台

この欄への掲載を望まない方は、届出時に窓口へお申し出ください。

人口と世帯（12月１日現在）

人口	15,206人	（−17）
男	7,536人	（− 8）
女	7,670人	（− 9）
世帯数	4,959戸	（− 1）

（ ）は前月比

東庄町イメージキャラクター
コジュリンくん

1月31日㈭

国民健康保険税（7期）
介護保険料（7期）
後期高齢者医療保険料（7期）
の納期限です
お忘れなく！

◆納税には口座振替が便利です。
◆口座振替の方は残高をご確認ください。
◆納期を過ぎますと延滞金がかかります。
町民課 賦課徴収係 ☎86-6073

不燃物・資源物の収集日

不燃物

月	鹿野戸・新宿	1/14・28 2/11
	根方・仲内・大久保 舟戸・夏目・八重穂	1/7・21 2/4
火	石出・東今泉	1/15・29 2/12
	東和田・神田・稲荷入 小貝野・本郷・平山	1/8・22 2/5
水	八木山・高部・宮本 今郡・谷津・羽計	1/16・30 2/13
	竜神台	1/9・23 2/6
木	宿浜・平台・大友 青馬・小座	1/17・31 2/14
	羽計台	1/10・24 2/7
金	新田・菰敷 粟野・小南	1/4・18 2/1
	大木戸・東町	1/11・25 2/8

ペットボトル

第2・第4 土　曜　日	1/12・26 2/9

紙類、衣類

収集品目　ダンボール・紙パック 新聞・雑誌・雑紙・衣類・布類	
第2・第4 水　曜　日	1/9・23 2/13

募　集

東庄病院

◇正職員
職種・人数　正看護師・1人
応募方法　履歴書（写真貼付）、看護師免許証の写しを持参・郵送
応募期間　1月10日㈭～2月15日㈮
※消印有効
面接予定日　2月下旬
採用予定日　4月1日㈪
◇臨時職員（女性のみ）
職種・人数　看護補助者・2人
応募方法　履歴書（写真貼付）を持参・郵送
応募締切　募集人数が充足し次第
面接予定　随時
応募・問い合わせ
〒289-0612 東庄町石出2692-15
国保東庄病院 ☎86-1177

町学校給食センター臨時職員

職務内容　学校給食の調理など
募集人数　3人
応募資格　40歳位までの健康な方
応募方法　履歴書（写真貼付）を学校給食センターへ持参
受付期限　1月25日㈮
学校給食センター ☎87-0002

東総広域水道企業団

職種・人数　技術職初級（土木）・1人
応募資格　次の①～③を満たす方
①昭和52年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた方で学歴を問わない②民間企業などで土木工事の設計、施工管理の業務経験が申込時点で5年以上③土木施工管理技士1級または2級の資格を有する
申込書配布　1月4日㈮から東総広域水道企業団総務課にて配布
申込期間　1月7日㈪～1月21日㈪
※土日、祝日を除く
試験日　1月27日㈰
試験会場　東総広域水道企業団会議室
申し込み・問い合わせ
東総広域水道企業団 ☎86-3821

催し・お知らせ

竹炭づくり体験

日時　2月17日㈰ 9:00～15:00
※雨天中止
場所　伊勢家（東庄町夏目2383）
対象　成人
定員　20人（先着順）
参加費　無料
募集開始　1月15日㈫ 9:00～
申し込み・問い合わせ
町公民館 ☎86-1221

消防出初式

日時　1月14日㈪ 10:00～
場所　町公民館
内容　式典（消防表彰）
消防東庄分署 ☎86-1150

農家の経営研修会

これからの農業経営について、具体的な改善策を考えてみませんか。
日時　2月5日㈫ 13:30～15:30
（受付13:00～）
場所　香取市山田公民館1階ホール
内容　講演「いきづまりから発展へ！これからの我が家の農業をどう展開させるか？」
講師　岩手大学名誉教授 木村伸男氏
参加費　無料
申込期間　1月21日㈪まで
申し込み・問い合わせ
まちづくり課 産業振興係 ☎86-6076

香取特別支援学校 ～かよう商店街を開催～

《高等部》
日時　2月5日㈫、6日㈬ 10:00～16:00
場所　イオンモール成田 ガーデンコート
内容　ベンチ、陶芸製品、バッグ、花苗、手織り製品などの頒布
《中学部》
日時　2月7日㈭ 10:00～15:00
場所　イオンモール成田 スカイコート
内容　籐製品、手すき紙製品、花かご、版画カレンダーなどの頒布
香取特別支援学校 ☎72-2911

広報 東庄 とうのしょう
No.561 2013.1

くらしのカレンダー

1/1～2/10

役＝役場　公＝公民館
保＝保健福祉総合センター

月日	曜日	行事
1/1	火	元日 火葬場休業（1/1～1/3）
2	水	
3	木	
4	金	官庁御用始め
5	土	
6	日	
7	月	定例健康相談 13:00～16:00 保
8	火	人権行政合同相談 13:30～15:30 公
9	水	紙類・衣類 分別収集日 火葬場休業日
10	木	９カ月児相談 9:30～11:00 保 （H24年３月・４月生） ４・５カ月児健診 13:30～14:00 保 （H24年８月・９月生） 消費生活相談 9:00～16:00 保 心配ごと相談 13:30～15:30 保
11	金	
12	土	ペットボトル 分別収集日
13	日	東庄町成人式 10:00～ 公 救命講習会 9:00～12:00（小見川消防署）
14	月	成人の日 東庄町消防団出初式 10:00～ 公 火葬場休業日
15	火	若者の就労支援 13:00～17:00 役
16	水	２歳児歯科健診 13:00～13:30 保 （H22年11月・12月・H23年１月生）
17	木	心配ごと相談 13:30～15:30 保 弁護士相談 13:30～16:00 保
18	金	１歳６カ月児健診 13:30～13:45 保 （H23年６月・７月生）
19	土	
20	日	公民館休館日 火葬場休業日
21	月	定例健康相談 13:00～16:00
22	火	人権行政合同相談 13:30～15:30
23	水	紙類・衣類 分別収集日
24	木	消費生活相談 9:00～16:00 保 心配ごと相談 13:30～15:30 保 障害に関する出張相談 13:30～16:00 （オーシャンプラザ）
25	金	献血 10:00～12:00・13:15～15:30 役
26	土	パパママ講座 13:00～13:30 保 ペットボトル分別収集日 火葬場休業日
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	消費生活相談 9:00～16:00 保 心配ごと相談 13:30～15:30 保
2/1	金	火葬場休業日
2	土	
3	日	
4	月	定例健康相談 13:00～16:00 保
5	火	人権行政合同相談 13:30～15:30 公
6	水	
7	木	消費生活相談 9:00～16:00 保 火葬場休業日
8	金	
9	土	ペットボトル 分別収集日
10	日	救命講習会 9:00～12:00（小見川消防署）

旬の風

寒い日が続き、暖房器具無しで朝晩を過ごすのは大変な今日このごろ。我が家でもこたつがお目見えし、体を芯から温める的確な温度で、私を心地よい眠りへと誘います。

最近では節電意識の向上から、家族が一部屋に集まって暖を取る「ウォームシェア」が提案されており、卓を囲いながら温まれるこたつはまさにうってつけ。話しをしながら皆で楽しく鍋でもつつけば、身も心も温まることうけあいです。さらに熱い緑茶とミカンがあれば、もはや言うことはありませんね。

▲ビタミンCが豊富な今が旬のミカン

編集／千葉県東庄町 総務課
発行／東庄町　発行日／平成25年1月1日
〒289-0692 千葉県香取郡東庄町笹川い4713番地131
☎0478-86-1111 FAX0478-86-4051
http://www.town.tohnosho.chiba.jp/